॥ सन्ध्या ॥

शुद्धि—प्रथम बाह्य शुद्धि शौच एवं स्नान आदि करें, यदि स्नान करने में अक्षमता हो तो हाथ-मुख आदि अंग स्वच्छ करके, जहाँ वायु का आवागमन उचित हो, कम्बल अथवा कुशासन आदि पर पीठ, कण्ठ और सिर को सीधा रखते हुए सुखद स्थिति में बैठकर आभ्यन्तर शुद्धि, मन तथा बुद्धि के शान्त और एकाग्रता हेतु प्राणायाम करें।

प्राणायाम विधि—भीतर के वायु को बल से बाहर निकाल कर यथाशक्ति बाहर ही रोकें, जब घबराहट होने लगे तब धीरे-धीरे भीतर लेकर कुछ देर भीतर ही रोकें, यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार कम से कम तीन प्राणायाम करें। नासिका को हाथ से न पकड़ें।

शिखा-बन्धन—निम्न गायत्री मन्त्र से शिखा बाँधें एवम् ईश्वर से प्रार्थना करें—

ओं भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ —यजुः० ३६।३

। आचमन ।

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।
शंयोरभिस्रवन्तु नः॥ —यजुः० ३६।१२

इस मन्त्र से दाहिने हाथ की हथेली में जल लेकर तीन आचमन करें। आचमन करते हुए मुख से किसी प्रकार की ध्वनि न हो। पश्चात् दोनों हाथ धो लें।

अब बायें हाथ की हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यमा तथा अनामिका अंगुली से जल द्वारा मुख एवं नासिका आदि को (पहले दाहिने फिर बायें) मन्त्र बोलने के पश्चात् स्पर्श करें।

। इन्द्रियस्पर्श ।

ओं वाक् वाक् ।	इससे मुख का दक्षिण और वामपार्श्व
ओं प्राणः प्राणः ।	इससे दक्षिण और वाम नासिका के छिद्र
ओं चक्षुः चक्षुः ।	इससे दक्षिण और वाम नेत्र
ओं श्रोत्रं श्रोत्रम् ।	इससे दक्षिण और वाम श्रोत्र
ओं नाभिः ।	इससे नाभि
ओं हृदयम् ।	इससे हृदय
ओं कण्ठः ।	इससे कण्ठ
ओं शिरः ।	इससे मस्तक
ओं बाहुभ्यां यशोबलम् ।	इससे दोनों भुजाओं के मूल स्कन्ध।
ओं करतलंकरपृष्ठे ॥	इससे दोनों हाथों के ऊपर तले स्पर्श करें।

। मार्जन ।

ओं भूः पुनातु शिरसि ।	इससे शिर पर।
ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः ।	इससे पहले दायें, फिर बायें नेत्र पर ।
ओं स्वः पुनातु कण्ठे ।	इससे कण्ठ पर।
ओं महः पुनातु हृदये ।	इससे हृदय पर।
ओं जनः पुनातु नाभ्याम् ।	इससे नाभि पर।

ओं तपः पुनातु पादयोः।	इससे पहले दायें, फिर बायें पैर पर।
ओं सत्यं पुनातु पुनः शिरसि।	इससे पुनः शिर पर।
ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र॥	इससे शरीर के सब अङ्गों पर जल छिड़कें।

। प्राणायाम ।

ओं भूः। ओं भुवः। ओं स्वः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः। ओं सत्यम्॥ —तै०प्र० १०। अनु २७

इन मन्त्रों का मन में उच्चारण एवं अर्थविचार करते हुए पूर्वोक्त प्रकार से कम से कम तीन प्राणायाम करें।

। अघमर्षण ।

ओम्। ऋतं च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रोऽअर्णवः॥ १॥
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽअजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी॥ २॥
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ३॥

—ऋ० १०।१९०।१-३

। आचमन ।

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।
शंयोरभिस्रवन्तु नः॥ —यजुः० ३६।१२

इस मन्त्र से पुनः तीन आचमन करें।

। मनसा परिक्रमा ।

ओम्। प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ १ ॥

दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ २ ॥

प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ ३ ॥

उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताशनिरिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ ४ ॥

ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ ५ ॥

ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ ६ ॥

—अथर्व० ३।२७।१-६

। उपस्थान ।

ओम्। उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्तऽउत्तरम्।
देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥ १॥
—यजुः० ३५।१४

उदुत्यञ्जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्यम्॥ २॥ —यजुः० ३३।३१

चित्रन्देवानामुदगादनीकञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षः सूर्यऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च
स्वाहा॥ ३॥ —यजुः० ७।४२

तच्चक्षुर्देवहितम्पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतः शृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्॥ ४॥
—यजुः० ३६।२४

। गायत्री मन्त्र ।

ओं भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

। समर्पण ।

हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयाऽनेन जपोपासनादि-कर्मणा धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः।

। नमस्कार ।

ओं नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शङ्कराय
च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च॥
—यजुः० १६।४१

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः।